

Управление по образованию и науке администрации  
муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования «Ступени» г. Сочи

Принята на заседании  
педагогического совета от 27.05.21  
Приложение №4

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЦДО «Ступени»  
О.Н. Комарова  
«27» мая 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«В МИРЕ ТАНЦА «РАНВЕРС»**

**Уровень программы:** углубленный

**Срок реализации программы:** 3 года: 648 ч. (1 год – 216 ч.; 2 год – 216 ч.,  
3 год - 216 ч.)

**Возрастная категория:** от 10 до 13 лет

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID Программы в Навигаторе:** 21362

Автор-составитель:  
**Пташник Елена Викторовна,**  
педагог дополнительного образования

Городской округ город-курорт Сочи  
2021

## Оглавление:

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	5
1.3. Учебный план.....	6
1.4. Содержание программы .....	17
1.5. Планируемые результаты .....	21
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИХ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ .....	23
2.1. Календарный учебный график .....	23
2.2. Условия реализации программы: .....	26
2.3. Формы аттестации .....	26
2.4. Оценочные материалы .....	26
2.5. Методические материалы: .....	36
2.6. Список литературы.....	368
Приложения.....	40

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В МИРЕ ТАНЦА «РАНВЕРС» - *художественной направленности*. Она ориентирована на развитие творческих способностей ребенка средствами хореографии.

Занятия хореографией в настоящее время являются актуальными, так как они развивают физические данные подростков, укрепляют мышцы ног и спины, сообщают подвижность суставно-связочному аппарату, формируют технические навыки и основы правильной осанки, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректируют физические недостатки строения тела. К тому же занятия танцами развивают художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. *Актуальность* связана и с тем, что растет спрос родителей и детей на образовательные услуги в области хореографии.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р.

3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г.

4. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816.

5. Приказ Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ (2020 г.)

*Педагогическая целесообразность программы* заключается в том, что она способствует укреплению и развитию мышц, формированию устойчивых навыков правильной осанки и совершенствованию основных естественных движений у детей младшего школьного возраста. Слабость дыхательных мышц, недостаточно развитая сердечно-сосудистая система - все эти особенности требуют от педагога очень осторожного увеличения физической нагрузки.

У детей данного возраста недостаточно развит анализаторный аппарат: зрительная, слуховая, мышечная и вестибулярная чувствительность, несовершенно восприятие: дети не умеют долго слушать музыку, неточно воспринимают движение, плохо ориентируются в пространстве и времени. Развитие органов чувств, сенсорных умений и совершенствование восприятия являются первоочередной задачей обучения.

*Новизна* программы заключается в том, что в ней совмещены несколько танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего процесса обучения.

*Педагогическая целесообразность* программы определена тем, что она ориентирована на приобретение знаний и овладение базовыми хореографическими умениями и навыками, способствующими раскрытию и развитию природных задатков.

Хореографические занятия способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения

осанки, формируют красивую фигуру. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

**Отличительными особенностями данной программы** является то, что в ней учтены и адаптированы к возможностям подростков основные направления танца. Особое внимание в ней уделяется знакомству с основами партерной гимнастики, классического, народного и современного танцев.

Кроме того, программа ориентирована на включение ребенка с ограниченными возможностями здоровья в обычный образовательный процесс наравне с детьми, не имеющими ограничений здоровья.

**Адресат программы.**

В реализации программы участвуют дети разного возраста обоего пола от 10 до 13 лет. Дети объединяются в группы с учетом возраста, психологических особенностей и физических данных. Набор детей осуществляется в установленные Центром сроки при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих). Отбор в группу по определенным критериям не ведется, в целях оптимального выявления способностей ребенка в течение учебного процесса и появления возможности каждого ребенка проявить себя в хореографии. Состав группы обучающихся постоянный. В группу также принимаются дети с ограниченными возможностями здоровья.

**Уровень программы, объем, сроки:** уровень программы - углубленный, программа рассчитана на 3 года обучения на 216 часов в год.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий;** занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество часов – 648.

**Особенности организации образовательного процесса:** на теоретических занятиях даются основные знания, раскрываются теоретические обоснования наиболее важных тем, используются данные исторического наследия и передового опыта в области хореографического искусства и жизни в целом.

На практических занятиях изложение теоретических положений сопровождаются практическим показом самим педагогом, даются основные базовые движения хореографии. Во время занятий происходит доброжелательная коррекция. Педагог добивается того, чтобы все участники пытались максимально точно выполнить задание.

Подбор музыкального материала для занятий и *репертуар танцев* составляется на принципах доступности и заинтересованности. В процессе реализации программы закрепляются основные знания особенностей классического, народных, эстрадных танцев. Формируются основные навыки актерского мастерства в танцах. Совершенствуется четкость, ритмичность, музыкальность и выразительность движений исполняемых танцев. Формируются нравственно-эстетические качества личности каждого ребенка.

Задания даются с учетом дидактических принципов: от простого к сложному, с учетом естественного интереса и желания обучающихся, их психологических и физиологических особенностей и способностей, а также творческих возможностей детей.

**Виды занятий:** учебное тренировочное занятие с группой; постановка и репетиция танцев; концерты, конкурсы и фестивали района, города, края.

Программа реализуется на бюджетной основе, за счет средств муниципального задания.

В программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану), а также использование дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

*Распределение объема часов по содержанию учебного плана и срокам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В мире танца «Ранверс» на 2021/2022 учебный год в разрезе источников финансирования представлено в Таблице 1 «Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В мире*

танца «Ранверс», на рисунке 1 «Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «В мире танца «Ранверс».

## 1.2. Цель и задачи программы

**Общая цель программы** – создание оптимальных условий для приобретения знаний и овладения базовыми хореографическими умениями и навыками, способствующими раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка.

**Цель 1 года обучения:** способствовать совершенствованию полученных знаний, умений, навыков исполнения классического и сценического танца.

**Задачи 1 года обучения:**

**Предметные:**

- познакомить с музыкальной грамотой;
- познакомить с хореографическими названиями изученных элементов.
- научить анализировать музыкальный материал;
- содействовать самостоятельному выполнению изученных элементов классического танца;
- содействовать овладению исполнительским мастерством сценического танца;
- развивать умение контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным исполнением.

**Метапредметные:**

- развивать музыкально-ритмическую координацию, мышечное чувство, осанку, стопу, музыкально-двигательную память;
- получить навыки самостоятельной работы, в том числе удаленно, с применением дистанционных образовательных технологий, сети Интернет.
- развивать ориентацию в пространстве; координацию своих движений.

**Личностные:**

- воспитывать выносливость, трудолюбие, доброжелательность; выдержку.

**Цель 2 года обучения:** способствовать дальнейшему совершенствованию полученных знаний, умений, навыков, овладению азбукой народного танца.

**Задачи 2 года обучения:**

**Предметные:**

- познакомить с терминами азбуки народного танца;
- содействовать грамотному исполнению элементов классического танца;
- содействовать самостоятельной отработке пальцевой техники движений в постановках;
- совершенствовать выразительность исполнения танцевального репертуара.

**Метапредметные:**

- развивать музыкально-ритмическую координацию, мышечное чувство, осанку, стопу, музыкально-двигательную память;
- получить навыки самостоятельной работы, в том числе удаленно, с применением дистанционных образовательных технологий, сети Интернет.
- развивать ориентацию в пространстве; координацию своих движений.

**Личностные:**

- воспитывать выносливость, трудолюбие, доброжелательность; выдержку.

**Цель 3 года обучения:** способствовать овладению танцевальными композициями народной стилизации.

**Задачи 3 года обучения:**

**Предметные:**

- познакомить с названиями новых классических хореографических элементов и связей;

- познакомить с правилами сценической этики;
- научить выполнять движения и комбинации у станка и на середине в ускоренном темпе;
- научить согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- содействовать овладению некоторыми танцевальными композициями народной стилизации.

***Метапредметные:***

- развивать музыкально-ритмическую координацию, мышечное чувство, осанку, стопу, музыкально-двигательную память;
- получить навыки самостоятельной работы, в том числе удаленно, с применением дистанционных образовательных технологий, сети Интернет.
- развивать ориентацию в пространстве; координацию своих движений.

***Личностные:***

- воспитывать выносливость, трудолюбие, доброжелательность; выдержку.

### 1.3. Учебный план:

**Таблица 1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В МИРЕ ТАНЦА «РАНБЕРС»  
1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	беседа
	Вводное занятие. ТБ, инструктаж. Положение рук	2	2	-	-
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Основы классического экзерсиса</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	наблюдение
2.1	«Припадания»	2	0,5	1,5	-
2.2	Позиции рук 1, 2, 3	2	0,5	1,5	-
2.3	Релеве с позициями рук	2	0,5	1,5	-
2.4	Релевелянт вперед	2	0,5	1,5	-
2.5	Комбинации plié	2	0,5	1,5	-
2.6	Движение рук в разных направлениях	2	0,5	1,5	-
2.7	Demi- и grand plié. Композиция у станка	2	0,5	1,5	-
2.8	Demi- и grand plié. Композиция на середине	2	0,5	1,5	-
2.9	Battement tendu крестом	2	0,5	1,5	-
2.10	Прыжки	2	0,5	1,5	-
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Партерная гимнастика</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	наблюдение
3.1	Партерная гимнастика	4	0,5	3,5	-
3.2	«Лягушка», «шпагаты»	2	0,5	1,5	-
3.3	Броски ног в комбинации	2	0,5	1,5	-
3.4	Упражнения на развитие многоплоскостного внимания в класс-parterre	2	0,5	1,5	-
3.5	«Скрестные шаги» - средний темп	2	0,5	1,5	-
3.6	Пластика. Растяжка	2	0,5	1,5	-
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Азбука народного танца</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	сдача танцевальных блоков в разножанровых характерах
4.1	«Хлопок» - основа усиления чувства ритма	2	0,5	1,5	-
4.2	«Топ» - чувство ритма, акцент сильной доли	2	0,5	1,5	-
4.3	Координация основа памяти движения	2	0,5	1,5	-

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
4.4	Техника шагов	2	0,5	1,5	-
4.5	«Пружинка»	2	0,5	1,5	-
4.6	«Притопы»	2	0,5	1,5	-
4.7	Отработка шаговой техники	2	0,5	1,5	-
4.8	«Галоп»	2	0,5	1,5	-
4.9	Хоровод	2	0,5	1,5	-
4.10	Шаги	2	0,5	1,5	-
4.11	Разбор подскока	2	0,5	1,5	-
4.12	«Волчок» - медленно	2	0,5	1,5	-
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Эстрадные этюды</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	Просмотр эстрадных блоков
5.1	«Прыжок»- основа легкого движения	2	0,5	1,5	-
5.2	Ориентировка в пространстве	2	0,5	1,5	-
5.3	Линейное перестроение на 2 и 4	2	0,5	1,5	-
5.4	Колонки на 2 и 4	2	0,5	1,5	-
5.5	Перестроения в пары и четверки	2	0,5	1,5	-
5.6	Перестроения в восьмерки и пары	2	0,5	1,5	-
5.7	Знакомство с музыкальным материалом «Озорники»	2	0,5	1,5	-
5.8	Пространственное перестроение в линии, пары	2	0,5	1,5	-
5.9	Приставные шаги	2	0,5	1,5	-
5.10	Работа в цепочке	2	0,5	1,5	-
5.11	Перестроение в круги по 4 человека	2	0,5	1,5	-
5.12	Перестроение в круги, в среднем темпе	2	0,5	1,5	-
5.13	Знакомство с музыкальным материалом	2	0,5	1,5	-
5.14	Разбор подскока	2	0,5	1,5	-
5.15	Прыжки с выносом ноги	2	0,5	1,5	-
5.16	Выпады в сторону с поворотом	2	0,5	1,5	-
5.17	Пространственное передвижение - медленно	2	0,5	1,5	-
5.18	Танец «Хорошее настроение»	2	0,5	1,5	-



№ п/п	Наименование разделов и тем.	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
5.19	«Скрестные шаги» - медленно	4	0,5	3,5	-
5.20	«Скрестные шаги» - с хлопком	2	0,5	1,5	-
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Репетиционная и постановочная работа.</b>	<b>38</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	Просмотр готовых танцевальных номеров
6.1	Перестроения в круги, медленно	2	0,5	1,5	-
6.2	Перестроение в круги в быстром темпе	2	0,5	1,5	-
6.3	Полукруги, композиционное перестроение	2	0,5	1,5	-
6.4	Полукруги – средний темп	2	0,5	1,5	-
6.5	Финал-перестроение	2	0,5	1,5	-
6.6	«Озорники». Финал - закрепление	2	0,5	1,5	-
6.7	Отработка блока танца	2	0,5	1,5	-
6.8	Линейное перестроение - экспозиция	6	0,5	5,5	-
6.9	Работа в парах – средний темп	2	0,5	1,5	-
6.10	Закрепление движений	2	0,5	1,5	-
6.11	Передача образа в танце	4	0,5	3,5	-
6.12	Разбор пространственного передвижения	2	0,5	1,5	-
6.13	Закрепление движений – «Лукоморье»	2	0,5	1,5	-
6.14	Композиционное перестроение	2	0,5	1,5	-
6.15	Синхронность исполнения	2	0,5	1,5	-
6.16	Повторение пройденного материала	2	0,5	1,5	-
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Концертные выступления</b>	<b>72</b>	-	<b>72</b>	-
<b>8.</b>	<b>Раздел 8. Итоговое занятие. Отчетный концерт – репетиция. Отчетный концерт.</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	Открытое занятие для родителей
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>34</b>	<b>182</b>	-

## 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Беседа

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.1	Вводное занятие. ТБ, инструктаж. План работы на I полугодие. Повторение танца	2	2	-	-
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Классический экзерсис</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	Наблюдение
2.1	Позиции рук	2	0,5	1,5	-
2.2	Пластика движений	4	0,5	3,5	-
2.3	Позиции ног	2	0,5	1,5	-
2.4	Перестроения в круги, медленно	2	0,5	1,5	-
2.5	Линейное перестроение – экспозиция	2	0,5	1,5	-
2.6	Выпады в сторону с поворотом	2	0,5	1,5	-
2.7	Demi- и grand plie. Композиция у станка	2	0,5	1,5	-
2.8	Battement tendu крестом	2	0,5	1,5	-
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Партерная гимнастика.</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	Просмотр
3.1	Партерная гимнастика	2	0,5	1,5	-
3.2	Экзерсис на полу	2	0,5	1,5	-
3.3	Усиление эластичности мышц	2	0,5	1,5	-
3.4	Стрейтчинг – работа над шпагатами	2	0,5	1,5	-
3.5	Плечевой пояс, силовые упражнения	2	0,5	1,5	-
3.6	Укрепление мышц спины	2	0,5	1,5	-
3.7	Укрепление мышц брюшного пресса	2	0,5	1,5	-
3.8	Работа в паре	2	0,5	1,5	-
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Народная стилизация</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	Просмотр танцевальных блоков
4.1	Танец «Балаганчик»	2	0,5	1,5	-
4.2	Пространственное перестроение в линии, в пары	2	0,5	1,5	-
4.3	Работа в паре	2	0,5	1,5	-
4.4	Хороводные шаги	2	0,5	1,5	-
4.5	«Гармошечка»	2	0,5	1,5	-
4.6	Танец «Фантазия»	2	0,5	1,5	-
4.7	«Моталочка»	2	0,5	1,5	-
4.8	Припадания с ковырялочкой	2	0,5	1,5	-

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
4.9	Танец «Фантазия». Финал – перестроение	2	0,5	1,5	-
4.10	Ковырялочка	4	0,5	3,5	-
4.11	Бег с захлестом	2	0,5	1,5	-
4.12	Разбор подскока	2	0,5	1,5	-
4.13	«Веревочка»	2	0,5	1,5	-
4.14	Закрепление 1 и 2 народного блока «Фантазия»	2	0,5	1,5	-
4.15	«Волчок» средний темп	2	0,5	1,5	-
4.16	Броски ног в комбинации	2	0,5	1,5	-
4.17	Разбор «Цепочки»	2	0,5	1,5	-
4.18	Соединение партерного блока с пробежкой	2	0,5	1,5	-
4.19	«Волчок» - медленно	2	0,5	1,5	-
4.20	Дробное выстукивание «Ключ»	2	0,5	1,5	-
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Эстрадные этюды</b>	<b>64</b>	<b>13</b>	<b>51</b>	Тест-игра
5.1	Темпо-ритм: сильные доли, акценты	2	0,5	1,5	-
5.2	Перестроения со сменой темпо-ритма	2	0,5	1,5	-
5.3	Шаговая техника	2	0,5	1,5	-
5.4	Притопы, хлопки	2	0,5	1,5	-
5.5	Перестроения в пары и тройки	2	0,5	1,5	-
5.6	Перестроения в две колонны	2	0,5	1,5	-
5.7	Перестроение в две линейки	2	0,5	1,5	-
5.8	Переменный шаг	4	0,5	3,5	-
5.9	Повторение пройденного материала	2	0,5	1,5	-
5.10	Полукруги, композиционное перестроение	4	0,5	3,5	-
5.11	Перестроение в круги в быстром темпе	2	0,5	1,5	-
5.12	Перестроение в круги, в среднем темпе	4	0,5	3,5	-
5.13	Каблучное упражнение	2	0,5	1,5	-
5.14	Гармошечка, средний темп	2	0,5	1,5	-
5.15	Вращения по диагонали	2	0,5	1,5	-
5.16	Танец «Праздничный»	2	0,5	1,5	-

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
5.17	Отработка линейного перестроения	2	0,5	1,5	-
5.18	Пространственное передвижение – медленно	2	0,5	1,5	-
5.19	Передача художественного образа	4	0,5	3,5	-
5.20	Марш с пробежкой – средний темп	6	1	5	-
5.21	Марш с пробежкой – быстрый темп	2	0,5	1,5	-
5.22	Моталочка с молоточками – медленно	2	0,5	1,5	-
5.23	Моталочка с молоточками – средний темп	4	0,5	3,5	-
5.24	Скрестные шаги – медленно	2	0,5	1,5	-
5.25	Скрестные шаги, средний темп	2	0,5	1,5	-
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Репетиционная и постановочная работа.</b>	<b>64</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	Просмотр танцевальных номеров
6.1	Соединение всех комбинаций, перестроения	2	0,5	1,5	-
6.2	Прочтение книги. Работа рук	2	0,5	1,5	-
6.3	Разучивание первого блока танца	2	0,5	1,5	-
6.4	Перестроения	4	0,5	3,5	-
6.5	Постановочная работа	4	0,5	3,5	-
6.6	«Расческа»- анфас	2	0,5	1,5	-
6.7	«Припадание»	2	0,5	1,5	-
6.8	«Фантазия», экспозиция	2	0,5	1,5	-
6.9	Композиционное перестроение	4	0,5	3,5	-
6.10	«Фантазия», кульминация	2	0,5	1,5	-
6.11	Перестроение в полукруг	2	0,5	1,5	-
6.12	Отработка шаговой техники	2	0,5	1,5	-
6.13	Полукруги – средний темп	2	0,5	1,5	-
6.14	Моталочка с притопом	2	0,5	1,5	-
6.15	Работа в парах, кругах и полукругах	4	0,5	3,5	-
6.16	«Фантазия». Финал – закрепление.	2	0,5	1,5	-
6.17	«Фантазия». Передача образа в танце	2	0,5	1,5	-

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
6.18	Передача драматургии танца	2	0,5	1,5	-
6.19	«Фантазия» 1 комбинация	2	0,5	1,5	-
6.20	Повторение «Праздничный»	4	0,5	3,5	-
6.21	Четкость исполнения	2	0,5	1,5	-
6.22	Танец «Праздничный»	4	0,5	3,5	-
6.23	Синхронность исполнения.	4	0,5	3,5	-
6.24	Отработка танца. Пространственное перестроение в 2 линии	4	0,5	3,5	-
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Концертные выступления</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
<b>8.</b>	<b>Раздел 8. Итоговое занятие. Отчетный концерт – репетиция. Отчетный концерт.</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Открытое занятие для родителей
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>45</b>	<b>171</b>	<b>-</b>

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Беседа
1.1	Вводное занятие. ТБ, инструктаж. План работы на I полугодие. Повторение танца	2	2	-	-
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Классический экзерсис</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	Зачет
2.1	Позиции рук	2	0,5	1,5	-
2.2	Пластика движений	4	0,5	3,5	-
2.3	Позиции ног	2	0,5	1,5	-
2.4	Перестроения в круги, медленно	2	0,5	1,5	-
2.5	Линейное перестроение – экспозиция	2	0,5	1,5	-
2.6	Выпады в сторону с поворотом	2	0,5	1,5	-
2.7	Demi- и grand plie. Композиция у станка	2	0,5	1,5	-
2.8	Battement tendu крестом	2	0,5	1,5	-
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Партерная гимнастика</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	Просмотр
3.1	Партерная гимнастика	2	0,5	1,5	-
3.2	Экзерсис на полу	2	0,5	1,5	-

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
3.3	Усиление эластичности мышц	2	0,5	1,5	-
3.4	Стрейтчинг – работа над шпагатами	2	0,5	1,5	-
3.5	Плечевой пояс, силовые упражнения	2	0,5	1,5	-
3.6	Укрепление мышц спины	2	0,5	1,5	-
3.7	Укрепление мышц брюшного пресса	2	0,5	1,5	-
3.8	Работа в паре	2	0,5	1,5	-
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Народная стилизация</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>34</b>	Просмотр танцевальных блоков
4.1	Танец «Балаганчик»	2	0,5	1,5	-
4.2	Пространственное перестроение в линии, в пары	2	0,5	1,5	-
4.3	Работа в паре	2	0,5	1,5	-
4.4	Хороводные шаги	2	0,5	1,5	-
4.5	«Гармошечка»	2	0,5	1,5	-
4.6	Танец «Фантазия»	2	0,5	1,5	-
4.7	«Моталочка»	4	0,5	3,5	-
4.8	Припадания с ковырялочкой	2	0,5	1,5	-
4.9	Танец «Фантазия». Финал – перестроение	2	0,5	1,5	-
4.10	Ковырялочка	4	0,5	3,5	-
4.11	Бег с захлестом	2	0,5	1,5	-
4.12	Разбор подскока	2	0,5	1,5	-
4.13	«Веревочка»	2	0,5	1,5	-
4.14	Закрепление 1 и 2 народного блока «Фантазия»	2	0,5	1,5	-
4.15	«Волчок» средний темп	2	0,5	1,5	-
4.16	Броски ног в комбинации	2	0,5	1,5	-
4.17	Разбор «Цепочки»	2	0,5	1,5	-
4.18	Соединение партерного блока с пробежкой	2	0,5	1,5	-
4.19	«Волчок» - медленно	2	0,5	1,5	-
4.20	Дробное выстукивание «Ключ»	2	0,5	1,5	-

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Эстрадные этюды</b>	<b>62</b>	<b>13</b>	<b>49</b>	Просмотр эстрадных этюдов
5.1	Темпо-ритм: сильные доли, акценты	2	0,5	1,5	-
5.2	Перестроения со сменой темпо-ритма	2	0,5	1,5	-
5.3	Шаговая техника	2	0,5	1,5	-
5.4	Притопы, хлопки	2	0,5	1,5	-
5.5	Перестроения в пары и тройки	2	0,5	1,5	-
5.6	Перестроения в две колонны	2	0,5	1,5	-
5.7	Перестроение в две линейки	2	0,5	1,5	-
5.8	Переменный шаг	4	0,5	3,5	-
5.9	Повторение пройденного материала	2	0,5	1,5	-
5.10	Полукруги, композиционное перестроение	4	0,5	3,5	-
5.11	Перестроение в круги в быстром темпе	2	0,5	1,5	-
5.12	Перестроение в круги, в среднем темпе	4	0,5	3,5	-
5.13	Каблучное упражнение	2	0,5	1,5	-
5.14	Гармошечка, средний темп	2	0,5	1,5	-
5.15	Вращения по диагонали	2	0,5	1,5	-
5.16	Танец «Праздничный»	2	0,5	1,5	-
5.17	Отработка линейного перестроения	2	0,5	1,5	-
5.18	Пространственное передвижение – медленно	2	0,5	1,5	-
5.19	Передача художественного образа	4	0,5	3,5	-
5.20	Марш с пробежкой – средний темп	4	1	3	-
5.21	Марш с пробежкой – быстрый темп	2	0,5	1,5	-
5.22	Моталочка с молоточками – медленно	2	0,5	1,5	-
5.23	Моталочка с молоточками – средний темп	4	0,5	3,5	-
5.24	Скрестные шаги – медленно	2	0,5	1,5	-
5.25	Скрестные шаги, средний темп	2	0,5	1,5	-
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Репетиционная и постановочная работа.</b>	<b>64</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	Просмотр танцевальных номеров

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
6.1	Соединение всех комбинаций, перестроения	2	0,5	1,5	-
6.2	Прочтение книги. Работа рук	2	0,5	1,5	-
6.3	Разучивание первого блока танца	2	0,5	1,5	-
6.4	Перестроения	4	0,5	3,5	-
6.5	Постановочная работа	4	0,5	3,5	-
6.6	«Расческа»- анфас	2	0,5	1,5	-
6.7	«Припадание»	2	0,5	1,5	-
6.8	«Фантазия», экспозиция	2	0,5	1,5	-
6.9	Композиционное перестроение	4	0,5	3,5	-
6.10	«Фантазия», кульминация	2	0,5	1,5	-
6.11	Перестроение в полукруг	2	0,5	1,5	-
6.12	Отработка шаговой техники	2	0,5	1,5	-
6.13	Полукруги – средний темп	2	0,5	1,5	-
6.14	Моталочка с притопом	2	0,5	1,5	-
6.15	Работа в парах, кругах и полукругах	4	0,5	3,5	-
6.16	«Фантазия». Финал – закрепление.	2	0,5	1,5	-
6.17	«Фантазия». Передача образа в танце	2	0,5	1,5	-
6.18	Передача драматургии танца	2	0,5	1,5	-
6.19	«Фантазия» 1 комбинация	2	0,5	1,5	-
6.20	Повторение «Праздничный»	4	0,5	3,5	-
6.21	Четкость исполнения	2	0,5	1,5	-
6.22	Танец «Праздничный»	4	0,5	3,5	-
6.23	Синхронность исполнения.	4	0,5	3,5	-
6.24	Отработка танца. Пространственное перестроение в 2 линии	4	0,5	3,5	-
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Концертные выступления</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
<b>8.</b>	<b>Раздел 8. Итоговое занятие. Отчетный концерт – репетиция. Отчетный концерт.</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Открытое занятие для родителей
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>	<b>-</b>



## 1.4. Содержание программы

### 1 год обучения

**1. Раздел 1. Вводное занятие:** задачи на учебный год. Техника безопасности в хореографическом классе. Правила поведения в коллективе. Просмотр видео уроков.

#### **2. Раздел 2. Основы классического экзерсиса.**

*Теория.* Терминология классического танца, основные понятие и принципы исполнения основных движений. Постановка корпуса, ног (позиции 5), рук (позиции 1,2,3).

*Практика.* Повторение в медленном темпе упражнений, изученных при реализации программы ознакомительного уровня «Волшебство танца». Прыжки. Наклоны корпуса на середине. Упражнение у станка (в выворотной позиции лицом к станку):

- ✓ demi plie по I-II-III позициям;
- ✓ battement tendu в сторону из I позиции;
- ✓ battement fondy в сторону;
- ✓ demi rond de jambe par terre из I позиции по точкам en dehors и en dedans;
- ✓ releve на полупальцы по I-II позиции;
- ✓ grand battment jete в сторону из I позиции.

#### **Раздел 3. Партерная гимнастика**

*Теория.* Виды дыхания в упражнениях – стрейтчинга.

*Практика.* Развитие выворотности, эластичности и крепости голеностопного, локтевого и тазобедренного суставов.

- ✓ растяжка на полу в паре;
- ✓ наклоны корпуса к ногам.
- ✓ растяжка на полу, полушпагаты, шпагаты.

#### **Раздел 4. Азбука русского народного танца.**

*Теория.* Темпы: ярко-контрастный (детские песни, народные плясовые мелодии, колыбельные марши); умеренный (умеренно быстрый, умеренно медленный). Разбор движений по долям.

*Практика:* прослушивание музыкальных фрагментов и воспроизведение ритмических рисунков хлопками в ладоши, кивками и др.

- ✓ притопы – удары все стопой в пол на сильную и слабую доли, двумя ногами «печатка»;
- ✓ ковырялочка;
- ✓ молоточки;
- ✓ трилистник.

Амплитуда движений — средняя.

#### **Раздел 5. Эстрадные этюды.**

*Теория:* Прослушивание эстрадной музыки. Определение темпа и ритмических особенностей. Анализ характера произведения, формы. Выделение фраз и предложений. Основные движения и шаги эстрадного танца.

*Практика.*

- ✓ упражнения на развитие ориентировки в пространстве;
- ✓ положение в парах;
- ✓ перестроения из круга в шеренги;
- ✓ упражнение на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц;
- ✓ разведение рук в стороны с напряжением;
- ✓ упражнение на развитие эстрадно-творческих способностей;
- ✓ разучивание танцевальных элементов и соединение их в этюды.

#### **Раздел 6. Репетиционная и постановочная работа.**

*Теория:* Значение зрителя в зале, умение вести себя на сцене и за кулисами. Просмотр выступлений других детских и взрослых коллективов и информация о них. Формирование умения работать в паре и в «ансамбле». Композиционное построение танца.

*Практика.* Отработка движений под счёт; отработка движений под музыку; соединение движений в связки под счёт; соединение движений в связки под музыку; отработка рисунка танца. Генеральные репетиции на сцене.

#### **Раздел 7. Концертные выступления.** Открытые занятия для родителей.

**Раздел 8. Итоговое занятие.** Отчетный концерт – репетиция. Открытое занятие для родителей.

## 2 год обучения

**Раздел 1. Вводное занятие:** задачи на учебный год. Техника безопасности в хореографическом классе. Правила поведения в коллективе. Просмотр видео уроков и концертных номеров.

### Раздел 2. Классический экзерсис.

**Теория:** Терминология. Основные понятия и принципы исполнения основных движений. Постановка корпуса, ног (позиции 5), рук (позиции 1,2,3,4). Музыкальные размеры в движениях (2/4, 4/4)

**Практика:** Позиции рук- 1 port de bras. Позиции ног – 1, 5, 4.

**Станок** (в среднем темпе):

- ✓ demi plie по I-II-III позициям;
- ✓ battement tendu в сторону из I позиции;
- ✓ battement fondy в сторону;
- ✓ demi rond de yambe par terre из I позиции по точкам en dehors и en dedans;
- ✓ releve на полупальцы по I-II позиции;
- ✓ grand battment jete в сторону из I позиции.

(в медленном темпе):

- ✓ demi plie и grand plie по 1 и 2 позициям;
  - ✓ battement tendu крестом;
  - ✓ battement fondy по всем направлениям в пол;
  - ✓ developpe passe на 90 градусов из V позиции;
  - ✓ grand battment из V позиции по всем направлениям
- Прыжки на середине по 1 и 5 позиции. Вращения. demi plie по I-II-III позициям;
- ✓ releve на полупальцы по I-II позиции;
  - ✓ Ker, lair лицом к станку
  - ✓ battement tendu в сторону из I позиции;
  - ✓ battement fondy в сторону;
  - ✓ V tendus jete pike;
  - ✓ demi rond de yambe par terre из I позиции по точкам en dehors и en dedans;
  - ✓ grand battment jete в сторону из I позиции.

### Раздел 3. Партерная гимнастика.

**Теория:** Терминология, основные понятия и принципы исполнения Рассказы о системе растягивания гимнастов и учеников хореографических школ основных движений; последовательность проведения разминки и ее свойства; темп и ритм.

**Практика:** Усиление амплитуды нажима во всех движениях, пройденных за 1-й год обучения. Увеличение количества некоторых упражнений: бросков ног, круговых движений стопой, «лодочки», «колечка», «шпагатов». Во время исполнения боковых «шпагатов» применение складывания к ногам, во время прямого шпагата — складка вперед. Отработка при растяжении паховой выворотности: «лягушки» на животе с прогибом назад. Оказание индивидуальной помощи педагогом каждому ученику, что дает ускорение процесса растяжения связок. Исполнение «ступеней» для укрепления мышц живота.

### Раздел 4. Азбука русского народного танца.

**Теория.** Терминология народного танца. Знакомство с разнообразием русских народных танцев. Сюжеты и темы: «хоровод», «кадриль». Характер и манера исполнения русского народного танца.

**Практика.** Народный экзерсис у станка. Маленькое приседание I,II,V поз.

- ✓ V.tenolus с переводом с носка на пятку
- ✓ V.tenolus с переводом в plie

Маленькие броски:

- ✓ с акц. от себя к себе
- ✓ сквозные:
- ✓ Круг ногой по полу
- ✓ носком, каблуком, на plie

- ✓ Каблучное маленькое
- ✓ Веревочка. Подготовка к веревочке
- ✓ На d.plie
- ✓ Низкие развороты бедра
- ✓ Тортые простые развороты
- Флик-фляк:
  - ✓ от себя, к себе по V поз.
  - ✓ по направлениям
- Дробные выстукивания:
  - ✓ Всей стоп. по полу; каблук. Подушечка
  - ✓ С продвижением
  - ✓ Раскрывание ноги на 90%
  - ✓ с переводом с носка на пятку
- Большие броски на 90%
  - ✓ По направлениям
  - ✓ С увеличением амплитуды движения
  - ✓ На середине вращения
  - ✓ На месте
  - ✓ по диагонали на подскоках
  - ✓ элементы русских плясок (шаги, ходы)

#### **Раздел 5. Эстрадные этюды.**

*Теория.* Современные стили и направления в эстрадной музыке. Техника движений по горизонтали и вертикали.

*Практика.* Разучивание танцевальных комбинации и этюдов на взаимодействие. Танцевальные номера ставятся на основе пройденных танцевальных движений. Музыкальный материал: эстрадная, народная музыка в соответствующей обработке для данного возраста, квадратное построение музыкальных фраз. Изучение рисунков: линий, диагонали, круги в русских движениях в сольном и групповом танцах. Особенности открывания и закрывания рук. Разучивание танцевальных элементов и соединение их в этюды.

#### **Раздел 6. Репетиционная и постановочная работа.**

*Теория.* Понятие художественного образа и его составляющих в произведениях хореографии. Прослушивание и анализ музыки. Обсуждение костюмов, причесок, грима.

*Практика.* Разучивание рисунка танца. Разучивание и отработка танцевальных композиций согласно репертуарному плану, утвержденному в начале учебного года.

Отработка движений и образное решение танца. Репетиции на сцене.

#### **Раздел 7. Концертное выступление.**

Генеральные репетиции на сцене. Концертные и конкурсные выступления.

**Раздел 8. Итоговое занятие.** Отчетный концерт – репетиция. Открытое занятие для родителей.

### **3 год обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие:** задачи на учебный год. Техника безопасности в хореографическом классе. Просмотр видео уроков и концертных номеров.

#### **Раздел 2. Классический экзерсис**

*Станок* (в медленном темпе):

- ✓ demi plie и grand plie по 1 и 2 позициям;
- ✓ battement tendu крестом;
- ✓ battement fondy по всем направлениям в пол;
- ✓ developpe passe на 90 градусов из V позиции;
- ✓ grand battment из V позиции по всем направлениям.

В среднем темпе:

- ✓ battement tendu jete;
- ✓ demi rond de yambe par terre из I позиции по точкам en dehors и en dedans;
- ✓ battement fondy крестом;
- ✓ frappe на epaulement по всем направлениям;
- ✓ petits battement surle cou-de-pied;

- ✓ grand battment jete в сторону из I позиции.
- ✓ demi plie и grand plie по V позициям с releve u port de brass;
- ✓ battement tendu на epaulement croise и effacee с demi plie u releves
- ✓ jete на epaulement с passe par terre через I позицию и balanse;
- ✓ rond de jambe par terre с port de bras;
- ✓ -battment fondu с releve и demi rondom вперед и назад;
- ✓ battement frappe u double frappe по всем направлениям;
- ✓ rond de jambe en l`air на полупальцах;
- ✓ battement soutenu из 5 позиции на 90 градусов по всем направлениям;
- ✓ petit battement sur le cou-de-pied;
- ✓ grand battment jete на epaulement по всем направлениям;
- ✓ растяжки.

*Экзерсис на середине:*(повторение экзерсиса как у станка в положении epaulement efface)

- ✓ шестое port de brass;
- ✓ подготовительные упражнения к турам;
- ✓ pas de bourree dessus-dessous.

*Прыжки:*

- ✓ pas assemble;
- ✓ sissonne в 1 arabeaque.

*Вращения*

- ✓ тур a la seconde со 2 и 4 позиции.

### **Раздел 3. Партерная гимнастика.**

*Теория:* терминология, основные понятия и принципы исполнения акробатических упражнений

*Практика:* Закрепление пройденных упражнений за предыдущие года обучения. Исполнение экзерсиса на полу полностью. Увеличение нагрузки при исполнении движений, направленных на развитие пресса. Разрабатывание стопы с помощью педагога. Совершенствование исполнения «шпагатов», «лягушки», «мостика», «щучки». Исполнение движений, выученных в разделе классического танца: rond, adagio.

### **Раздел 4. Народная стилизация:**

*Теория:* художественные образы в танцевальных композициях. Основные понятия и принципы исполнения танцевальных движений. Просмотр видеоматериала стилизованной хореографии.

*Практика:* Вводятся больше разнообразных ритмических рисунков. Рекомендуются больше танцевальных комбинаций, направленных на развитие выразительности исполнения.

Народные танцевальные связки на середине:

- ✓ ковырялочка в повороте;
- ✓ моталочка с ковырялочкой;
- ✓ припадание с выносом ноги на каблук;
- ✓ «веревочка», «гармошка», «хлопушка»;
- ✓ вращение на месте с притопом по 3 позиции;
- ✓ вращение по диагонали с захлестом до бедра;
- ✓ вращение по диагонали «блинчики»;
- ✓ дробная дорожка (одинарная, двойная);
- ✓ беговой ход в сочетании с моталочкой;
- ✓ моталочка в сочетании с поворотом;
- ✓ моталочка с пробежкой;
- ✓ припадание с ковырялочкой и гармошкой;
- ✓ моталочка с боковым перескоком;
- ✓ веревочка простая и двойная;
- ✓ веревочка в сочетании с ковырялочкой;
- ✓ соединение танцевальной связки: моталочки, ковырялочки и выстукивания);
- ✓ хлопушка с соединением броска ноги.

### **Раздел 5. Эстрадные этюды.**

*Теория:* Танцевальные комбинации в стиле различных направлений современного эстрадного танца. Просмотр видеоматериала.

*Практика:* закрепление пройденных упражнений за предыдущие года обучения. Увеличение количества некоторых упражнений:

- ✓ упражнения для стопы: релевэ; перекал с одной ноги на другую.
- ✓ шаги: шаг с приставкой из I во II-ю параллельную позицию; шаг крестом.
- ✓ упражнения для рук: круговые; локомотор.
- ✓ упражнения для ног: подъем на 45% вперед; плие в II аут позиции; полушпагат с наклоном торса вперед. Танцевальная комбинация с обыгрыванием предмета.

Самостоятельная работа по танцевальным композициям на основе русского танца.

#### ***Раздел 6. Репетиционная и постановочная работа.***

Разучивание танцевальных комбинаций. Освоение рисунка танца. Отработка движений и образное решение танца.

- ✓ генеральные репетиции и их роль в исполнительском искусстве;
- ✓ работа над концертным номером на концертных площадках разного уровня

#### ***Раздел 7. Концертное выступление.***

Генеральные репетиции на сцене. Концертные и конкурсные выступления

***Раздел 8. Итоговое занятие.*** Отчетный концерт – репетиция. Открытое занятие для родителей.

### **1.5. Планируемые результаты**

#### ***Предметные результаты:***

По окончании **1 года обучения** обучающиеся:

*будут знать:*

- музыкальную грамоту;
- хореографические названия изученных элементов.

*будут уметь:*

- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы классического танца;
- владеть исполнительским мастерством сценического танца.

#### ***Личностные результаты:***

- наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству хореографии,
- наличие таких качеств личности как: выносливость, трудолюбие, доброжелательность; выдержка, вежливость, внимание к окружающим, их настроению, приветливость.

- наличие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческих и танцевальных способностей;

#### ***Метапредметные результаты:***

##### ***1. Регулятивные:***

- способность понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении.

##### ***2. Познавательные:***

- умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью педагога;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения.

##### ***3. Коммуникативные:***

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

По окончании **2 года обучения** обучающиеся:

*будут знать:*

- термины азбуки народного танца.

*будут уметь:*

- грамотно исполнять элементы классического танца;
- самостоятельно отрабатывать пальцевую технику движений в постановках;
- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.

**Личностные результаты:**

- переживание чувства удовольствия от процесса танца;
- приобретение танцевальных навыков и позитивная самооценка своих творческих возможностей;
- умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы, проявлять настойчивость в достижении поставленной цели.

**Метапредметные результаты:**

*1. Регулятивные:*

- умение оценивать и контролировать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учета характера ошибок;
- умение осуществлять контроль своей деятельности, в процессе достижения результата.

*2. Познавательные:*

- выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

*3. Коммуникативные:*

- проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

По окончании **3 года обучения** обучающиеся:

*будут знать:*

- названия новых классических хореографических элементов и связей;
- будут уметь:
- выполнять движения и комбинации у станка и на середине в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- знать и выполнять правила сценической этики.

**Личностные результаты:**

- наличие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческих и танцевальных способностей;
- приобретение танцевальных навыков и позитивная самооценка своих творческих возможностей;
- умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы, проявлять настойчивость в достижении поставленной цели.

**Метапредметные результаты:**

*1. Регулятивные:*

- способность понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении.

*2. Познавательные:*

- выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

*3. Коммуникативные:*

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.







**Рисунок 3. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
художественной направленности «В МИРЕ ТАНЦА «РАНВЕРС»  
Третий год обучения: сентябрь 2021 г. - май 2022 г.**

Занятия не предусмотрены расписанием	Каникулярны й период (К)	Промежуточная (П) Итоговая (И) аттестация	Ознакомительный уровень программы		Год обучения	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего недель по программе	Всего часов по программе
			Модуль 2	Группа												
						30.08.21-05.09.21										
				6		06.09.21-12.09.21										
				6		13.09.21-19.09.21										
				6		20.09.21-26.09.21										
				6		27.09.21-03.10.21										
				6		04.10.21-10.10.21										
		П		6		11.10.21-17.10.21										
				6		18.10.21-24.10.21										
				6		25.10.21-31.10.21										
				6		01.11.21-07.11.21										
				6		08.11.21-14.11.21										
				6		15.11.21-21.11.21										
				6		22.11.21-28.11.21										
				6		29.11.21-05.12.21										
				6		06.12.21-12.12.21										
				6		13.12.21-19.12.21										
		П		6		20.12.21-26.12.21										
				6		27.12.21-02.01.22										
				0		03.01.22-09.01.22										
			К	6		10.01.21-16.01.21										
				6		17.01.22-23.01.22										
				6		24.01.22-30.01.22										
				6		31.02.22-06.02.22										
				6		07.02.22-13.02.22										
				6		14.02.22-20.02.22										
				6		21.02.22-27.02.22										
				6		28.02.22-06.03.22										
				6		07.03.22-13.03.2022										
				6		14.03.22-20.03.22										
				6		21.03.22-27.03.22										
				6		28.03.22-03.04.22										
				6		04.04.22-10.04.22										
				6		11.04.22-17.04.22										
				6		18.04.22-24.04.22										
				6		25.04.22-01.05.22										
				6		02.05.22-08.05.22										
		П		6		09.05.22-15.05.22										
				6		16.05.22-22.05.22										
				6		23.05.22-30.05.22										
				36											36	216
				36											36	216

## 2.2. Условия реализации программы:

### **Материально-техническое обеспечение:**

- наличие просторного помещения для занятий, оснащенного станками разной высоты;
- наличие зеркал вдоль стен, которые помогают самонаблюдению и самоконтролю.

### **Перечень оборудования, инструментов и материалов:**

- магнитофон и аудиозаписи проведения занятий,
- концертная аппаратура для проведения открытых занятий, праздников, видеоманитофон для работы с учебной видеоинформацией и видеокассеты.

### **Информационное обеспечение:**

- специальная литература;
- лекции, мастер классы, конгрессы, семинары и другая учебная видеоинформация,
- видеоинформация по соревнованиям, фестивалям, конкурсам, концертам, показательным выступлениям.

### **Видеоматериалы:**

- литература по теме;
- видеозаписи с образцами ведущих хореографических коллективов;

**Кадровое обеспечение:** Педагог должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения. Иметь специальные знания по хореографии.

Педагог должен знать: возрастную и специальную педагогику и психологию; специфику развития интересов и потребностей детей; специфику и содержание учебной программы; современные педагогические технологии обучения; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием.

## 2.3. Формы аттестации

Для проверки знаний, умений и навыков проводятся: контрольные, итоговые, открытые занятия, концерт.

В процессе занятий используются следующие формы и виды контроля:

- *вводный*: (наблюдение) контролируются: умение определять и передавать в движении характер музыки, ее темп; умение определять размер музыкальных произведений; знания направления по линии танца, против танца;

- *промежуточный*: (концерт, открытое занятие) контролируются: свободное владение танцевальными движениями; чистота исполнения танцев; ритмичность и музыкальность; артистичность; умение передавать драматургию музыки и танца;

- *итоговый*: (отчетный концерт, зачетное занятие) контролируются: владение техникой танца, чувством и стилем; умение передавать характер танца; умение раскрыть содержание танца; умение ориентироваться на танцевальной площадке; соблюдение целостности композиции танца; артистичность; синхронность и точность исполнения линий и поз.

Основными показателями танцевальной культуры и эстетической воспитанности учащихся можно считать: музыкальность и выразительность, правдивость и искренность в передаче танцевального образа, осмысленное отношение к танцу как к художественному произведению, понимание единства формы и содержания танца.

*Формы подведения итогов реализации программы:* отчетный концерт, контрольные и открытые занятия.

## 2.4. Оценочные материалы

**Оценочные материалы:** дидактические материалы (тесты, творческие задания, творческие задачи).

Объектами мониторинга в творческом объединении «В МИРЕ ТАНЦА «РАНВЕРС» являются:

- уровень обученности каждого обучающегося (теоретические знания и практические умения)
- уровень развития;
- уровень воспитанности

Проверка образовательных результатов проходит по определенному плану, органически вписываясь в учебную деятельность.

В процессе обучения применяется вводный, текущий, промежуточный, итоговый, контроль.

Вводный контроль проводится педагогом с целью выяснения уровня подготовленности детей в области шахматной игры. Для проведения данного вида контроля используются следующие формы: опрос, беседа, наблюдение, тестирование, анкетирование.

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года и является с одной стороны – подведением итогов работы за первое полугодие, с другой стороны – позволяет наметить пути дальнейшей работы в соответствии с полученными результатами. Промежуточный контроль может проводиться в форме беседы, опроса, тестирования, наблюдения, выполнения практических заданий с последующим анализом и самоанализом.

*Высокий уровень:*

- четко знает названия всех частей тела (позвоночник, кисть, колено, локоть, стопа);
- имеет природную выворотность ног;
- подъем стопы податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму;
- балетный шаг выше 90 градусов;
- легкий, высокий прыжок с приземлением на полупальцы; безошибочно выполняет упражнения на координацию; безошибочно повторяет сложный ритмический рисунок;
- без стеснения повторяет эмоции, может сказать, какому эмоциональному состоянию соответствует выражение мимики;
- не вызывает затруднений выполнение задания «Расскажи без слов»: эмоционален, артистичен, креативен. Допускается 10 минут на подготовку.

Найденное решение соответствует поставленной задаче, выдает полностью самостоятельный творческий продукт.

*Средний уровень:*

- знает названия частей тела, легко стоит в 1 полувыворотной позиции; -
- может натянуть стопу;
- балетный шаг 70 - 80 градусов;
- прыжок с приземлением на полупальцы; выполняет упражнение на координацию со второй попытки;
- безошибочно повторяет 4 ритмических рисунка;
- повторяет эмоции, затруднение вызывает 1-2 эмоциональных состояний; выполнение задания «Расскажи без слов» воспринимает сначала как трудное, но после подсказки педагога выдает творческий продукт, при этом эмоционален, артистичен.

*Низкий уровень:*

- не знает названия частей тела;
- не до конца выпрямляет («не выключает») колени в 1 полувыворотной позиции;
- слабая стопа;
- балетный шаг ниже 70 градусов;
- прыжок низкий с приземлением на всю стопу;
- выполняет упражнения на координацию после нескольких попыток; неуверенно повторяет ритмический рисунок, допускает ошибки, выполнение задания «Попробуй, повтори» вызывает затруднение, стеснительность;
- для выполнения задания «Расскажи без слов» требуется время для подготовки: мало эмоционален, конечным результатом становится прямая имитация.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года. Ее цель – выявление уровня знаний, умений и навыков, личностного развития учащихся, в результате освоения программы за учебный год. Формы итогового контроля: концерт, выступление, открытое занятие для родителей.

Наряду с указанными видами контроля необходимо учитывать данные систематического текущего контроля, который рекомендуется проводить после изучения темы или модуля программы.

Использование разнообразных форм контроля позволяет учащимся проявить навыки самостоятельной работы, совершенствовать знания, повышает сознательность, стимулирует творчество.

Результатом обучения по программе является также результаты участия учащихся в соревнованиях, турнирах, конкурсах.

Мониторинг образовательных результатов согласуется с задачами программы и ожидаемыми результатами проводится в соответствии с данными Таблицы 2.. Критерии результативности результатов обучения представлены также в Приложениях 1 и 2.

Для оценки результатов выбраны уровни: низкий, средний, высокий.

Чтобы проследить качество обученности по образовательной программе, необходимо организовать систему заданий направленных на выявление степени обученности по различным параметрам программы

1. Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе

2. Мониторинг личностного развития обучающихся.

3. Реализация творческого потенциала обучающегося

#### Мониторинг результатов обучения дополнительной общеразвивающей программе

Для определения уровня освоения предметной области и степени сформированной основных общеучебных компетентностей педагогам предлагается методика «Мониторинг результатов обучения обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе» (таблица 2). Дважды в течение учебного года заносятся данные об обучающихся в диагностическую карту №1 (таблица 4). Технология определения результатов обучения ребенка по дополнительной общеразвивающей программе представлена в таблице-инструкции, содержащей показатели, критерии, степень выраженности оцениваемого качества, методы диагностики.

Мониторинг личностного развития обучающихся. Для мониторинга личностного развития обучающихся используются Таблицы 5,6 (диагностическая карта №2). В совокупности приведенные в таблице личностные свойства отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка, легко наблюдаемы и контролируемы, доступны для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов. Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка, выявлять то, каким он пришел, чему научился, каким стал через некоторое время.

В качестве **методов диагностики** личностных изменений ребенка можно использовать наблюдение, анкетирование, тестирование и другие.

#### Реализация творческого потенциала обучающегося

В диагностической карте №3 (таблица 7) заполняются достижения обучающихся: на уровне учреждения, на уровне района, города, на уровне региона, страны, на международном уровне.

**Таблица 2. Мониторинг согласования образовательных результатов с задачами дополнительной общеразвивающей программы «В МИРЕ ТАНЦА «РАНБЕРС» и ожидаемыми результатами**

Задачи	Критерии	Показатели	Методы
Обучить теоретическим основам: познакомить с происхождением танцев, основными музыкальными понятиями.	Уровень соответствия теоретических знаний программным требованиям	Низкий уровень (усвоил менее 50 процентов знаний по программе). Средний (усвоил более 50 процентов знаний по программе). Высокий уровень (теоретическими знаниями владеет в полном объеме).	Опрос, наблюдение
Обучить детей практическим навыкам по программе: формировать музыкально-ритмические навыки; научить связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле; научить технике основных базовых танцевальных шагов.	Уровень соответствия теоретических знаний программным требованиям  Уровень соответствия сформированных навыков программным требованиям	Низкий уровень (усвоил менее 50 процентов знаний по программе). Средний (усвоил более 50 процентов знаний по программе). Высокий уровень (теоретическими знаниями владеет в полном объеме).	Наблюдение, анализ
Развивать когнитивные функции учащихся: логическое и образное мышление, память, внимание, фантазию, музыкальность, техничность, выразительность, координацию, моторную память.	Уровень развития логического и образного мышления, памяти, внимания, фантазии	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Наблюдение, анализ
Развивать навыки работы в команде, чувство уважения к сопернику	Уровень развития навыков работы в команде, чувства уважения к сопернику	Низкий уровень (иногда пассивен, может создать конфликтную ситуацию). Средний уровень (взаимодействует со сверстниками, не всегда проявляет умение слушать, неконфликтен). Высокий уровень (активен во взаимодействии со сверстниками, проявляет умение слушать и вступать в диалог, неконфликтен).	Наблюдение, анализ
Формирование личностные качества: вежливость, доброжелательность, креативность, рассудительность, самокритичность, усидчивость, настойчивость, трудолюбие, чувство ответственности не только за себя, но и за свою команду. толерантность, умение сохранять выдержку, критическое отношение к себе и коллективу	Уровень сформированности личностных качеств: вежливость, доброжелательность, креативность, рассудительность, самокритичность, усидчивость, настойчивость, трудолюбие, волю к победе, чувство ответственности не только за себя, но и за свою команду. толерантность, умение сохранять выдержку, критическое отношение к себе и сопернику.	Низкий (не все личные качества проявляет на должном уровне). Средний (личные качества проявляет на должном уровне). Высокий (личные качества проявляет всегда, может быть примером).	Наблюдение
Формировать бережное отношение к национальной культуре и мировой культуре	Уровень формирования отношения	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Наблюдение

**Таблица 3. Мониторинг результатов обучения обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе «В МИРЕ ТАНЦА «РАНВЕРС» (диагностическая карта №1)**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностик (выбирает ПДО в соответствии с образовательной программой)
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям;	<ul style="list-style-type: none"> <li>– (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой)</li> <li>– (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½);</li> <li>– (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</li> </ul>	Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос.
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>– (Н) низкий уровень (знает не все термины);</li> <li>– (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет);</li> <li>– (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять).</li> </ul>	Собеседование
<b>Практическая подготовка</b>			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>– (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);</li> <li>– (С) средний уровень;</li> <li>– (В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).</li> </ul>	Контрольное задание
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– (Н) низкий уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием);</li> <li>– (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога);</li> <li>– (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).</li> </ul>	Контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<ul style="list-style-type: none"> <li>– (Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);</li> <li>– (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца);</li> <li>– (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)</li> </ul>	Контрольное задание
<b>Общеучебные умения и навыки</b>			
1. Учебно-интеллектуальные умения анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– (Н) низкий уровень умений обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога;</li> </ul>	Анализ исследовательской работы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностик (выбирает ПДО в со- ответствии с образо- вательной програм- мой)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей);</li> <li>– (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей).</li> </ul>	
2 Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками	<ul style="list-style-type: none"> <li>– (Н) низкий уровень умений обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога;</li> <li>– (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей);</li> <li>– (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей).</li> </ul>	Анализ исследовательской работы
<b>Учебно-организационные умения и навыки</b>			
1 Умение организовать своё рабочее место	Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	<ul style="list-style-type: none"> <li>– (Н) низкий уровень умений (обучающийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);</li> <li>– (С) средний уровень (большую часть работы выполняет самостоятельно);</li> <li>– (В) высокий уровень (всё делает сам).</li> </ul>	Наблюдение
2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>– (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);</li> <li>– (С) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½);</li> <li>– (В) высокий уровень (воспитанник освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период).</li> </ul>	Наблюдение
3 Умение аккуратно, ответственно, дисциплинарно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	<ul style="list-style-type: none"> <li>– (Н) удовлетворительно</li> <li>– (С) хорошо</li> <li>– (В) отлично</li> </ul>	Наблюдение

**Таблица 4. Мониторинг результатов обучения обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе  
«В МИРЕ ТАНЦА «РАНВЕРС»**

Диагностическая карта №1 для \_\_\_\_\_ года обучения, группа № \_\_\_\_\_ направленность: художественная  
ФИО педагога: Пташник Е.В.

№ п/п	ФИ обучающегося	Теоретическая подготовка обучающегося			Практическая подготовка обучающегося			Общеучебные умения и навыки обучающегося			За год
		0 срез	1 полу-годие	2 полу-годие	0 срез	1 полу-годие	2 полу-годие	0 срез	1 полу-годие	2 полу-годие	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

**0-** срез проводится на первом году обучения. **Н** - низкий уровень, **С** – средний уровень, **В** – высокий.

**Низкий уровень** - нет первоначальных умений и навыков в соответствии с программой

**Средний уровень** – работу выполняет с помощью педагога

**Высокий уровень** – работает самостоятельно, творчески



**Таблица 5. Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы «В МИРЕ ТАНЦА «РАНБЕРС» (диагностическая карта №2)**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень развития	Методы диагностики
<b>1. Организационно- волевые качества</b>				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Терпения хватает меньше. чем на ½ занятия;</li> <li>– Терпения хватает больше. чем на ½ занятия</li> <li>– Терпения хватает на всё занятие</li> </ul>	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Волевые усилия воспитанника побуждаются извне;</li> <li>– Иногда - самим воспитанником;</li> <li>– Всегда -- самим воспитанником;</li> </ul>	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
3. Самоконтроль	Умение контролировать поступки (приводить к должному действию)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Воспитанник постоянно действует под воздействием контроля;</li> <li>– Периодически контролирует себя сам;</li> <li>– Постоянно контролирует себя сам</li> </ul>	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
<b>2 Ориентационные качества</b>				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Завышенная</li> <li>– Заниженная</li> <li>– нормальная</li> </ul>	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознание участия воспитанника в освоении образовательной программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– интерес к занятиям продиктован извне;</li> <li>– интерес периодически поддерживается самим воспитанником;</li> <li>– интерес постоянно поддерживается воспитанником самостоятельно.</li> </ul>	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
<b>3. Поведенческие качества</b>				
1. Конфликтность	Умение воспитанника контролировать себя в любой конфликтной ситуации	<ul style="list-style-type: none"> <li>– желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт);</li> <li>– сторонний наблюдатель;</li> <li>– активное примирение.</li> </ul>	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение
2. Тип сотрудничества	Умение ребёнка сотрудничать	<ul style="list-style-type: none"> <li>– нежелание сотрудничать (по принуждению);</li> <li>– желание сотрудничать (участие);</li> <li>– активное сотрудничество (проявляет инициативу).</li> </ul>	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение
<b>4. Личностные достижения воспитанника</b>				
1 Участие в мероприятиях учреждения	Степень и качество участия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– не принимает участия;</li> <li>– принимает участие с помощью педагога или родителей;</li> <li>– самостоятельно выполняет работу.</li> </ul>	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Выполнение работы

**Таблица 6. Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения  
дополнительной общеразвивающей программы «В МИРЕ ТАНЦА «РАНБЕРС»  
Диагностическая карта №2 для \_\_\_\_\_ года обучения, группа № \_\_\_\_\_ направленность: художественная  
ФИО педагога: Пташник Е.В.**

№	ФИ обучающегося	Организационно-волевые качества			Ориентационные качества			Поведенческие качества			Личностные достижения воспитанника			За год
		0 срез	1 полу-годие	2 полу-годие	0 срез	1 полу-годие	2 полу-годие	0 срез	1 полу-годие	2 полу-годие	0 срез	1 полу-годие	2 полу-годие	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

**0- срез проводится на первом году обучения. Н - низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий.**



## 2.5. Методические материалы:

На занятиях применяются следующие методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова - универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышению интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально - ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям, учитывая их творческие наклонности и физические данные, степень восприятия и усвоения материала. Занятия хореографией можно разделить на несколько видов:

1. *Обучающие занятия*: детально разбирается движение. Раскладка и разучивание упражнений в медленном темпе. Объяснение приема его исполнения. На занятии может быть введено не более 3-4 комбинаций.

2. *Закрепляющие занятия*: повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторях выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование – игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

3. *Итоговые занятия*: обучающиеся практически самостоятельно, без подсказки, выполняют все заученные ими движения и танцевальные комбинации, демонстрируют знания и владение основной терминологией.

4. *Импровизационная работа*: на этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Занятия на каждом этапе обучения строятся по следующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

При обучении и разучивании танцев важное место на занятиях отводится тренажу – это определённая система тренировочных упражнений, которые помогают обучающимся легче

разучить и усвоить танцевальный репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент танца раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законченной формы.

Обычно педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счётом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой – в спокойном темпе, пока они не будут усвоены обучающимися.

На последнем занятии повторяются и закрепляются эти движения, постепенно совершенствуя их и сочетая с элементами танца.

Параллельно с отработкой движений ног, рук и корпуса, идет работа над выразительностью мимики лица, выражением глаз. Чувствуя и пропуская через себя образ, который дети воплощают в танце, они с большим удовольствием работают над артистичностью исполнения танца.

Теоретическая часть даётся по ходу занятий в соответствии с содержанием нового материала (историческая справка, сведения о жизни и творчестве выдающихся танцоров, характере музыкальных произведений в сочетании с танцевальными движениями, этике поведения и сценической культуре).

Практическая часть зависит от уровня навыков, желания ребёнка (особенно на начальном этапе), сложности отдельных элементов танца.

Основная часть занятия – разучивание танца. Сначала даётся общее представление о цели – показ танца в законченной форме. Приступая к разбору и разучиванию танца, сначала прослушивается музыка к нему, определяется характер, стиль, разучиваются отдельные движения танца и лишь затем вся композиция. Главным приёмом в работе над танцем является развитие самостоятельности и инициативы у ребят, подчёркивание их индивидуальности.

Детям предлагается составлять небольшие танцевальные композиции, вносить элементы импровизации, способствуя развитию творческой активности.

Организация творческой деятельности позволяет педагогу увидеть характер в ребёнке, выявить движения его души, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, потребности в данной деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

На выявление и развитие индивидуальности обучающихся, отводится не менее 5 минут на каждом занятии. Это и работа с детьми, требующими повторного показа, дополнительного объяснения или подсказки педагога, как легче и грамотнее выполнить то или иное упражнение, танцевальное движение или сложный элемент танца. Вся работа по индивидуализации процесса обучения строится в тесной взаимосвязи с родителями. Тесный контакт с родителями, беседы с ними открывают многое в характере того или иного обучающегося. Также этому способствует период совместной творческой деятельности с коллективом педагогов ансамбля по созданию концертных номеров, разработке костюмов, организации и участию в концертных программах, конкурсах и различных праздниках.

Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений танца используется приём выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намёка на унижение личности ребёнка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых *незначительных успехов* обучающегося.

Коллективная форма проведения занятий даёт возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива, чему способствует дружеская атмосфера совместного творчества, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Важным моментом в реализации данной программы является создание творческой атмосферы, которая позволяет ненавязчиво, исподволь заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий хореографией.

В структуру каждого занятия по хореографии входят все элементы основных частей программы:

1. партерная гимнастика – растяжка и разогрев основных групп мышц, которые преимущественно будут задействованы на данном занятии;
2. занятие классическим (народным) тренажем у станка (опоры) – работа над техникой исполнения;
3. занятие классическим (народным) тренажем на середине зала – работа над устойчивостью, прыжками и т.д.;
4. диагональ – отработка ритмических элементов, элементов танцев;
5. постановочная работа – работа над постановкой и отработкой новых танцевальных композиций, разучивание новых композиционных рисунков (перестроений);
6. игра (импровизация) – музыкальные игры организующего порядка, различные задания на импровизацию, просмотр номеров, придуманных обучающимися.

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, повторить упражнение.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.)

Начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

Одной из форм обучения и подведения итогов усвоения программы является участие обучающихся в различных концертах.

Современные педагогические технологии, применяемые на занятиях:

- Личностно-ориентированные технологии;
- Здоровье сберегающие технологии;
- Игровые технологии (игры на развитие пространственного мышления, физической памяти, воображения);
- Информационно-коммуникативные.

## 2.6. Список литературы:

### нормативно-правовые акты:

#### а) для педагога:

1. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года №1726-р) // Дополнительное образование: сборник нормативных документов. – М: издательство «Национальное образование», 2015. – 48 с.

2. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Электронный ресурс) /Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_305809/b8c0fc6affc0768557a07d839a889c1a7b80d14f/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_305809/b8c0fc6affc0768557a07d839a889c1a7b80d14f/) (Дата обращения: 20.03.2021 г.).

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Электронный ресурс) /Режим доступа: [http:// publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201811300034](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201811300034) (Дата обращения: 16.03.2021 г.).

4. Постановление Главного государственного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Электронный ресурс) /Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/566085656> (Дата обращения: 16.03.2021 г.).

#### иные источники:

##### *методические рекомендации:*

1.. Рыбалева И.А. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ /Региональный модельный центр Краснодарского края, Краснодар – 2020 год. (Электронный ресурс). Режим доступа: <https://rmc23.ru/wp-content/uploads/2020/07/Краевые-методические-рекомендации-2020-Проектирование-дополнительных-общеобразовательных-программ-пароль.pdf>

##### *основная литература:*

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: «ЛЮКСИ»,1996. -256 с. [http://rg4u.clan.su/publ/literatura/kniga\\_azbuka\\_khoreografii\\_t\\_baryshnikova/7-1-0-164](http://rg4u.clan.su/publ/literatura/kniga_azbuka_khoreografii_t_baryshnikova/7-1-0-164)

2. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора. –М.:, Изд-во «Новое слово», 2004. – 43 с. <https://www.libfox.ru/619364-dzhozef-haviler-telo-tantsora.html>

3. Ваганова А. Основы классического танца. - М.:, Изд-во «Лань», 2000. -192 с. [https://prolisok.org/uploads/1318743515\\_vaganova\\_a\\_ya\\_osnovy\\_klassicheskogo\\_tanca.pdf](https://prolisok.org/uploads/1318743515_vaganova_a_ya_osnovy_klassicheskogo_tanca.pdf)

4. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. –М.:, Изд-во «Гном и Д», 2003. — 120 с. <https://www.twirpx.com/file/817865/>

5. Гусев П. Методика народного танца. - М: Изд-во Владос», 2004. -232 с. <http://static.my-shop.ru/product/pdf/88/873868.pdf>

6. Луговская А.С. Ритмические упражнения, игры и пляски. М.:, СПб.: Изд-во Музыкальная палитра, 2005. – 192 с. [http://www.studmed.ru/lugovskaya-a-ritmicheskie-uprazhneniya-igry-i-plyaski\\_fc2f8429998.html](http://www.studmed.ru/lugovskaya-a-ritmicheskie-uprazhneniya-igry-i-plyaski_fc2f8429998.html)

##### *дополнительная литература:*

1. Никитин Ю.В. Модерн-джаз танец. Этапы развития.,- М., Метод. техника, 2011. - 414 с.

2. Полятков С.С. Основы современного танца. –М: Владос, 2005. -156 с. [http://www.studmed.ru/polyatkov-ss-osnovy-sovremennogo-tanca\\_6e9c7f3bc3a.html](http://www.studmed.ru/polyatkov-ss-osnovy-sovremennogo-tanca_6e9c7f3bc3a.html)

3. Нуруллин Н.С. Методические указания к ведению урока народного танца. – М.: 1979. -41 с. [http://www.studmed.ru/nurullin-ns-metodicheskie-ukazaniya-k-vedeniyu-uroka-narodnogo-tanca\\_aee2d9fead6.html](http://www.studmed.ru/nurullin-ns-metodicheskie-ukazaniya-k-vedeniyu-uroka-narodnogo-tanca_aee2d9fead6.html)

4. Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских коллективах (методическое пособие). - М.: Изд-во Педагогика, 1998. – 102 с. <https://search.rsl.ru/ru/record/01001090429>

**б) для обучающихся и их родителей:**

1. Плисецкая М. Я, Майя Плисецкая, М.:, АО Изд- во Новости, 1997. - 472 с.  
[https://vk.com/doc1447969\\_426231943?hash=1c8c538c0a2f10aa78&dl=fe203147f344df13d4](https://vk.com/doc1447969_426231943?hash=1c8c538c0a2f10aa78&dl=fe203147f344df13d4)
2. Блок Л.Б. Классический танец. История и современность. М.:, Изд-во «Искусство», 1998. – 232 с. [http://www.studmed.ru/blok-ld-klassicheskiy-tanec-istoriya-i-sovremennost\\_505d1ee4593.html](http://www.studmed.ru/blok-ld-klassicheskiy-tanec-istoriya-i-sovremennost_505d1ee4593.html)

**в) Интернет-источники:**

1. Страница педагога дополнительного образования МБУ ДО «Центр дополнительного образования «Ступени» г. Сочи Пташник Елены Викторовны (Электронный ресурс) /Режим доступа: <http://cdoadler.sochi-schools.ru/pedagogi/ptashnik-elena-viktorovna/> (Дата обращения: 16.05.2020 г.).





## Техника безопасности на занятиях по хореографии

### 1. Требования безопасности перед началом работы

1.1. К занятию по хореографии допускаются обучающиеся, имеющие разрешение медицинского работника и прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый преподавателем перед началом занятия.

1.2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность оборудования и аппаратуры, проверить достаточность освещения.

1.3. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электророзеток.

1.4. На занятиях по хореографии обучающийся должен надеть специальную форму (трико, купальник), форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

1.5 В хореографическом зале обучающийся должен заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца и в жесткой специализированной обуви (сапоги, туфли танцевальные) на уроках народно-сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

1.6. Обучающийся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.

1.7. Бережно относиться к оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.

1.8. В случае опоздания или прихода раньше на занятие, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога.

1.9. В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине.

1.10. Обучающийся старших классов не использовать туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.

1.11. В хореографическом классе должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

### 2. Техника безопасности во время работы

2.1. Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входов-выходов посторонними предметами.

2.2. Без разрешения педагога не включать аудиоаппаратуру.

2.3. Использовать электророзетки только по назначению.

2.4. О неисправностях аппаратуры сообщать педагогу.

2.5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.

2.6. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.

2.7. В случае недомогания обучающийся должен обратиться к педагогу, затем к медицинскому работнику.

2.8. Перед началом занятия снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие серьжки и другие жесткие и мешающие предметы

2.9. При проведении занятия соблюдать правила поведения, дисциплину, вести себя так, чтобы в зале царил благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

2.10. Обучающийся обязан качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца. Перед концертным выступлением обучающийся должны провести разогрев самостоятельно.

2.11. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, избегать столкновений, толчков и ударов.

2.12. Не выполнять без страховки и без разрешения преподавателя сложные элементы и движения.

2.13. Не стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.

2.14. Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения преподавателя.

2.15. Когда преподаватель показывает или объясняет движение во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его.

2.16. Разговоры на занятиях должны быть сведены к минимуму

2.17. Обучающийся обязан соблюдать гигиену, должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.

### **3. Запрещается во время занятия:**

3.1. Употреблять пищу и жевать жевательные резинки,

3.2. Отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения,

3.3. Перебегать от одного места занятий к другому без разрешения преподавателя.

3.4. Трогать музыкальную аппаратуру без разрешения преподавателя.

3.5. Садиться и виснуть на балетных станках.

3.6. Запрещается подходить и играть на фортепиано во избежание травм крышкой.

3.7. Запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.

3.8. Опирается, облокачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы.

3.9. Запрещается кричать и громко разговаривать.

После занятий в хореографическом зале необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

### **4. Требования безопасности при аварийных ситуациях**

4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, принять меры к эвакуации обучающихся.

4.2. При прекращении электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить аппаратуру из сети (розетки) и всем покинуть помещение.

4.3. При затоплении помещения, при возникновении пожара сообщить педагогу, который должен отключить электроприборы из сети, покинуть помещение.

4.4. В случае возгорания аппаратуры сообщить педагогу, что бы он отключил ее из электросети.

4.5. При получении травмы во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.

### **5. Требования безопасности по окончании работы.**

5.1. Проветрить кабинет.

5.2. Выключить электроприборы.

5.3. Выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ.

5.4. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководству.

В случае невыполнения или нарушения правил техники безопасности обучающемуся делается замечание и с ним проводится повторный инструктаж. При злостном нарушении техники безопасности обучающийся может быть отчислен из состава обучающихся танцевального объединения.

## Приложение 2. Памятка для родителей по выполнению упражнений «Образовательная кинезиология – путь к здоровью ребенка»

**«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».**

**Жан-Жак Руссо**

**Образовательная кинезиология (кинестетика)** – это система повышения возможностей детей, независимо от возраста, путём использования возможностей, заключённых в теле.

**Цель образовательной кинезиологии** – повышение работоспособности, улучшение вербальной памяти, концентрации, объёма и переключаемости внимания, создании положительных установок на учёбу, повышение жизненных сил организма, обеспечение эмоциональной стабильности ребенка

**Центральная идея** – обращение личности к естественным ресурсам организма.

**Требования к упражнениям:** ежедневное проведение; доброжелательная обстановка; точное выполнение движений и приемов; четкое владение упражнениями учителем; постепенное усложнение и увеличение объёма заданий; наращивание темпа выполнения заданий.

### **Положительные эффекты:**

- ❖ Оптимизация деятельности мозга.
- ❖ Гармоничное развитие двухполушарного мышления.
- ❖ Развитие интеллектуальных и творческих способностей.
- ❖ Развитие способностей к обучению и усвоению информации.
- ❖ Восстановление работоспособности и продуктивности.
- ❖ Снятие стресса, нервного напряжения, усталости.

### **Комплекс упражнений:**

- Упражнения, пересекающие среднюю линию тела.
- Упражнения, повышающие энергию тела.
- Упражнения, растягивающие мышцы тела.
- Упражнения, углубляющие позитивное отношение.

**ЦДО «Ступени»:**  
г. Сочи, Адлерский район,  
ул. Садовая 18,  
тел. 8 (862) 241-11-51.



*Памятка для родителей*

*«Образовательная кинезиология – путь к здоровью ребенка»*



Составитель: педагог дополнительного образования Серебренникова Е.В.

Сочи, 2020 г.

**Определяющее влияние и действие  
кинезиологических упражнений,  
описание их выполнения.**

**1. «Кнопки мозга».**

Помогают проснуться и настроиться на работу. Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.

*Исходное положение:* выполняется стоя. Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.

**2. «Крючки».**

Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизируют работу интеллект – тело. Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание. Повторить 8–10 раз.

*Исходное положение:* можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

**3. «Колено – локоть».**

Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.

*Исходное положение:* стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

**4. «Сгибание пятки».**

Включается в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизируются творческие способности.

*Исходное положение:* сидя. Положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже для другой ноги.

**5. «Кулак». «Ребро». «Ладонь».**

Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

*Исходное положение:* сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8-10 раз.

**6. «Слон».**

Это наиболее интегрирующее упражнение. «Гимн мозга». Балансирует всю систему «интеллект – тело», способствует концентрации внимания. Укрепляют наружные глазные мышцы, снимают напряжение после работы на компьютере, снимают напряжение и боль в спине.

*Исходное положение:* стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно 3-5 раз левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

**7. «Ленивые восьмерки».**

Происходит миелинизация нервных сетей, что способствует формированию умений, навыков, а это особенно важно в сенситивный период развития детей. Помогает в периоды творческого застоя, легче найти решение в сложной ситуации.

*Исходное положение:* стоя или сидя. Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле видения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Упражнения выполняется 8–10 раз.

**8. «Зеркальное рисование».**

Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

*Исходное положение:* на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

**9. «Энергетическая зевота».**

Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

*Исходное положение:* Сидя. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Выполняется 5–8 раз.

**10. «Думающая шляпа».**

Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

*Исходное положение:* сидя или стоя. Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз.